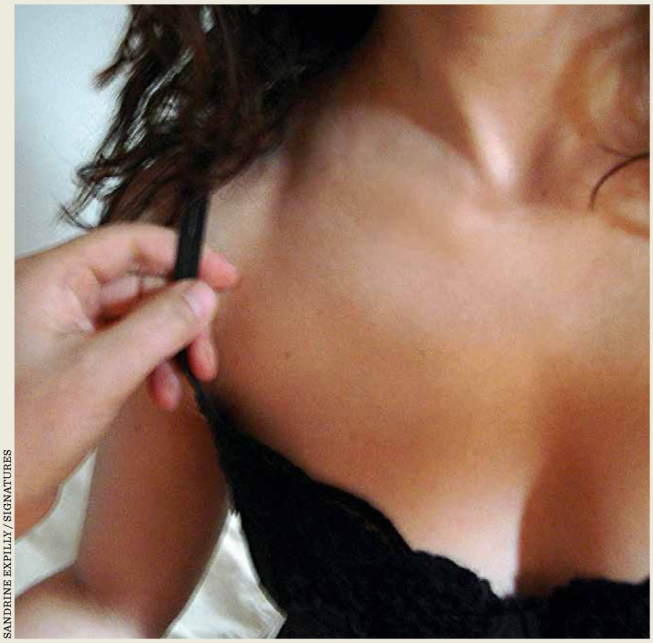
(RES)SUSCITER LE DÉSIR

Le désir est une émotion en lien avec l'autre. On compte sur son partenaire pour que son envie vienne nourrir la nôtre. On s'investit d'une telle responsabilité que le désir se doit presque d'être magique. Certaines femmes se sentent par exemple trompées si leur compagnon utilise un IPDE5 (médicament agissant sur la dysfonction érectile de l'homme, de type Viagra ou Cialis). Elles veulent être exclusivement à l'origine des désirs de leur partenaire.



SANDRINE EXPILLY / SIGNATURES

Fragile, le désir dépend beaucoup du regard que nous portons sur nous-même et de notre disponibilité à entendre celui de notre compagnon.

ÊTRE DÉSIRANTE ET DÉSIRABLE

Le désir dépend de facteurs psychologiques, environnementaux, matériels, hormonaux... la liste est longue. Mais il y a aussi une trilogie à respecter. Être désirante. Devenir désirable. Parvenir à être désirée. Comment se regarde-t-on soi-même ? Avec désir ? Se désire-t-on dans la femme que l'on est, pour se rendre suffisamment ou encore plus désirable, pour être désirée ? Qui est cette femme que nous voyons dans le miroir ? Nous plaît-elle ?
Nous avons une part de responsabilité dans notre sexualité, son existence, notre plaisir, la place qu'il prend dans notre vie personnelle et dans notre couple.
Le vêtement par exemple, qui était un atout de séduction hier, est peut-être devenu aujourd'hui un moyen d'autodéfense, de dissimulation du corps. Où sont les chemisiers qui pouvaient se déboutonner, les jupes s'entrouvrir, les bas suggérer, les talons rehausser, les ambiances stimuler, les gestes exciter, les regards désirer ? Sous couvert du quotidien, du confort, de la sécurité, nous nous mettons en grève de séduction et de désir. Nous privilégions le pratique, dans des tenues confortables qui masquent nos corps. Nous hésitons à nous laisser décoiffer, chiffonner, à ce que notre maquillage soit mangé de baisers : *« Ah non pas maintenant ! »* Nous oublions d'éteindre la télé pour partager un moment intime. Cette succession de détails désérotise et rend la montée du désir difficile, presque illusoire.

FAIRE PASSER LE FEU AU VERT

Le désir doit trouver son point de départ grâce à des signaux extérieurs. À nous de faire passer le feu au vert et de faciliter le passage. C'est l'été, retrouvons le chemin de la légèreté, de la séduction et du désir. Cela passe par l'envie d'avoir envie. Comment va notre corps ? Comment répond-il à nos propres caresses, et d'ailleurs, répond-il ou est-il endormi ? Cherchons ce que nous aimons, et offrons ce nouveau mode d'emploi à notre compagnon.

Valérie Cordonnier

Valérie Cordonnier est sexologue-psychothérapeute. Retrouvez-la sur espace-psy.com